

【イベント開催レポート】
健康増進を促す天然由来の低糖質甘味料「あまみちゃん」
子どもたちの健康を取り巻く問題解決の鍵は『食育』にあり
手軽に栄養素を摂取できる“調味料”から実践！
親子で楽しめる食育お料理教室を開催

FONTEC R&D 株式会社（本社：岡山県真庭市、代表取締役社長：市 隆人 以下、当社）は、11月8日（月）～11月14日（日）の全国糖尿病週間に合わせ、親子で楽しめる食育お料理教室を2021年11月20日（土）にPatia麹町店（東京都千代田区麹町）にて開催しました。



■ 8割の子どもが食物繊維などの栄養不足！子どもの成長にも悪影響が

ハウス食品グループが実施した調査（※1）によると、83%の子どもが「炭水化物・たんぱく質・脂質」の三大栄養素は必要量を摂取できているが、**三大栄養素の働きを調整し助ける役割を果たす栄養素「ビタミン・ミネラル・食物繊維」が不足**していることが判明。カロリーは足りているものの、ビタミン・ミネラル・食物繊維などの必要な栄養素が不足していると、疲れやすい・風邪をひきやすい・肩が凝るなどの体調不良を引き起こします。また、最近では子どもに限らず、老若男女問わず「ビタミン・ミネラル・食物繊維」が不足していると言われています。

その背景には、外食により手軽に炭水化物（パン・麺・ご飯）、たんぱく質（肉・魚料理）、脂質は摂取できていますが、一方で、体の成長に欠かせないビタミン・ミネラル・食物繊維といった栄養素は外食では摂取が難しく、これらの栄養素は野菜で補わなくてはなりません。

■ 子どもたちの健康を取り巻く問題が深刻化…解決の鍵は『食育』

子どもたちの健康を取り巻く問題として、朝ごはんを食べない、偏った栄養しか取れていない、食生活の乱れ、肥満、痩せすぎなどが深刻化しており、これらを**解決するためにあるのが「食育」**です。

平成17年に食育基本法が制定、翌年に食育推進基本計画が制定され、学校においても積極的に子どもたちが理想的な食習慣を身につけることができるような取り組みが推進されています。

子どもたちに「食」に関する知識と、自分でバランスのよい「食」を選べる力を身につけてもらい、子ども時代のみならず、「食」を通して生涯に渡って健康な生活を送るための力を育むことを目的としています。

農林水産省が平成28年に実施した「食育に関する意識調査」（※2）では、ふだんの食生活で特に力を入れたい食育の内容についての質問の回答は、「**栄養バランスのとれた食生活を実践したい**」（56.9%）という結果になりました。

■ 日本人の死亡者数の約6割は生活習慣病？未来の生活習慣病を防ぐ食育お料理教室

家庭で実践できる「食育」の一つとして「親子で一緒に料理すること」が挙げられます。子どもが食材の調理前の形を知らない、という話をよく耳にすることもありますが、一緒に料理をしたり、その様子を見せたりすることで解決につながります。お料理教室当日は、管理栄養士の朴沢 広子先生をお招きし未来の生活習慣病を防ぐ食育講座を開催し、「あまみちゃん」を使用したスイーツ（豆乳プリン）・お料理（おいなりさん）作りを実施しました。



■ 当日の様子

当日は、午前の部・午後の部各4組、計8組の3歳から10歳までのお子様を持つ親子に参加頂きました。8組限定のイベントとなりましたが、40組以上のご応募を頂き、先着順での選考となりました。

お子様方は、到着時少し緊張した面持ちで到着。検温・手洗い・手指消毒を行ったあとは、時間のかかるおいなりさんを煮るところからスタート。まずは、朴沢先生のデモンストレーションを見ながら手順を学び、その後実際に親子で挑戦頂きました。デモンストレーションを見ながら、疑問やわからないところを質問する子供も多く、普段から栄養成分表を見ている等、健康意識の高いお子さんに集まって頂いたと思っております。その後、豆乳プリンの下準備を再度デモンストレーションから実施しました。豆乳を煮詰めながら、天然甘味料「あまみちゃん」、あまみちゃんシロップ、ゼラチンを混ぜ、あまみちゃんシロップを下に敷いたプリンカップに投入。冷蔵庫で冷やすところまでを実施しました。

その後は、朴沢先生による食育講座。なぜ食事が我々にとって大事なのか、それぞれの食べ物の栄養や役割りの違い、バランスの良い食事を取る方法等を説明。メモを取る子供たちや、質問をする子供たち等それぞれの方法で学んで頂きました。また、虫歯になりにくいあまみちゃんチョコが当たるクイズなども実施し、盛り上がりを見せました。体の大きさによって必要なカロリーの違いや、スポーツをしている人がどれくらいのカロリーを摂取するべきかなども実際の写真や料理の種類を見ながら、学ぶことで将来の健康のことや、親子で考える健康について理解頂けたのではないかと思います。



なんで食事は大事？

筋肉、血、髪、爪、**全て**口から入ったものでできている

食べないとどうなる？

- 力が入らない、走れない
- 頭がぼーっとする
- 肌がカサカサになるなど

バランスの良い食事のポイント

- 3食きちんと食べる
特に朝食は果物や乳製品をとるチャンス！
- 野菜・きのこ・海藻・果物、乳製品をたくさん食べる
- お菓子・甘い飲みものに気をつける

腸がとっても大事

お腹の調子が悪いと

- うんちがちゃんと出ない
- お腹が痛くなる
- 形のないうんちが出る

お腹の中をきれいにしておくことが大事！

腸を元気にしておくことが風邪予防（免疫向上）、がん予防など病気の予防にもつながる

講座のあとは、おいなりさんに酢飯を詰める作業。酢飯にもあまみちゃん、塩、酢を使い、まろやかで優しい甘みを引き出しました。デモンストレーションで詰め方のポイントについて伝授し、それぞれのやり方で楽しんで頂きました。トッピングにひじきの煮物、鮭、じゃこ等を用意し、それぞれ好きな物を混ぜて、おいなりさんが完成！その後固まったプリンを冷蔵庫から出し、フルーツをトッピング。

完成後は、作った2品を美食。天然甘味料「あまみちゃん」の引き出す優しい甘味を体験頂きました。



■ あまみちゃんとは？

FONTECR&D株式会社が、「健康的に、美味しく、甘いものを誰もが食べることが出来る世の中を作る！」をコンセプトに、砂糖の代替食品として、天然由来の低糖質甘味料「あまみちゃん」を販売。

「あまみちゃん」は、人工甘味料を使用せず、自社開発した純度の高い羅漢果原料を使用。食物繊維がたっぷり配合されており、美容、便秘予防、長寿にも役立つ健康的な甘味料です。毎日の料理で砂糖と置き換えるだけで、不足している食物繊維を摂取でき、健康をサポートしてくれます。



【商品情報】

【商品名】	あまみちゃん（顆粒）
【原材料名】	水溶性食物繊維（難消化性デキストリン）、 エリスリトール／甘味料（ラカンカ）
【内容量】	<ご家庭用タイプ> 300g・700g <スティックタイプ> 5g×10本

【その他 あまみちゃんシリーズ商品】

- ① あまみちゃんシロップお試し320g
- ② あまみちゃん水ようかん
- ③ あまみちゃん高力カオチョコ



①



②



③

※1 ハウス食品「子どもたちが普段食べている食事調査」

※2 農林水産省「平成28年度食育白書」

■ FONTEC R&D 株式会社 概要

[名称]：FONTEC R&D 株式会社

[代表取締役社長]：市 隆人

[所在地]：岡山県真庭市野川406-1

[設立日]：2014年4月

[会社HP]：https://fontec-rd.com/

[自社ショップサイト]：<https://amamichan.com/>